

有規話し方教室 TEL 0562-46-5347



10:00~20:00



講師 話し方研究家 石倉 有規  
アンガーマネジメントファシリテーター  
アンガーマネジメントハラスメント防止アドバイザー  
mermaid@wf7.so-net.ne.jp

## 「パワハラ対策 怒りのコントロール～アンガーマネジメント～」

1. パワーハラスメントについて
  - ① パワーハラスメントとは？
  - ② パワーハラスメントの6類型
  - ③ 「怒りとパワーハラスメントの関係」調査結果
  - ④ パワーハラスメントを防止するために必要なこと
2. パワハラ対策 怒りのコントロール「アンガーマネジメント」
  - ① アンガーマネジメントとは？
  - ② 私たちを怒らせるものの正体
  - ③ 自分の「～べき」と他人の「～べき」
  - ④ 怒りが生まれるメカニズム
  - ⑤ 思考のコントロール
3. アンガーマネジメント的組織づくり  
〈ワーク〉 チームビルディング

★上記は、カリキュラムの一例です。

研修カリキュラムは、オーダーメイドで作成します。

打合せを行い、ご要望を伺ってから、内容を1.5H～5Hに編成します。